

# OBSAH

O AUTORCE .....	11
ŘEKLI O KNIZE .....	13
PŘEDMLUVA .....	17
PODĚKOVÁNÍ .....	21
ÚVOD .....	23

## ČÁST I

### VŠECHNO JE OPRAVDU TAK ŠÍLENÉ, JAK SI MYSLÍTE

1. SKUTEČNOST ZTRÁTY .....	31
Skutečnost zármutku .....	31
V čem je problém? .....	33
Zármutek větší než „normální“ smutek .....	34
Přežití .....	36
Jak používat tuto knihu .....	37
2. DRUHÁ POLOVINA VĚTY .....	43
To, co říkají, zní logicky: tak proč mě to tak rozčiluje? .....	44
Hele, já to mám taky za sebou! .....	46
Čí zármutek je větší? .....	47
Druhá polovina věty .....	49
Všechno špatné je k něčemu dobré .....	52
Sebekontrola a kontrola skutečnosti .....	54
3. CHYBA NENÍ VE VÁS, ALE V NÁS .....	57
Patologie postupného přenášení .....	58
Historiky proti zármutku a bizarní věci, které slyšíme .....	59
Uváznutí v zármutku .....	60
Jak dlouho je už moc dlouho? .....	61
Fáze zármutku – proč se terapeutům nedaří .....	62



Motýli, duhy a kultura transformace .....	65
Odpor proti schématům .....	67
Příběh nového hrdiny .....	68
Ještě to není všechno... ..	70
<b>4. EMOČNÍ NEGRAMOTNOST A KULTURA OBVIŇOVÁNÍ .....</b>	<b>71</b>
Zostuzování obětí a kultura obviňování .....	72
Králíčí nora, ve které se vyhýbáme bolesti .....	74
A co Bůh? .....	75
Kult positivity .....	77
Co je špatného na pozitivním přístupu .....	78
Duchovní obcházení a mýtus osvícení .....	81
Jakou cenu platíme za to, že se vyhýbáme zármutku .....	84
Připoutanost znamená přežití .....	86
<b>5. NOVÝ MODEL ZÁRMUTKU .....</b>	<b>89</b>
Pokoření versus přijetí .....	91
Lepší svět .....	93
Osobní je globální, globální je osobní .....	94
Zpátky k vám... ..	95

## ČÁST II

### CO DĚLAT SE ZÁRMUTKEM

<b>6. JAK ŽÍT SE SKUTEČNOSTÍ ZTRÁTY .....</b>	<b>99</b>
Za všechno, co jste museli udělat... ..	101
Vyprávění příběhu .....	102
Nášlapné miny .....	103
Smutek v supermarketu .....	105
Kdy je čas na... ..	106
O výročích a památnících .....	108
Děti a smutek .....	109
Když mluvíme o rodině... ..	111
Ukončil zármutek některá z vašich přátelství? .....	113
Věc, o které lidé neradi mluví: vztek .....	114
A co všechno to ostatní? .....	115



<b>7. ZÁRMUTEK SE NEDÁ VYŘEŠIT, ALE NEMUSÍTE SE ANI TRÁPIT</b> .....	117
Co mám teď dělat? .....	118
Bolest a utrpení: o někoho se pečuje, někdo se napravuje .....	120
Velký experiment se zármutkem .....	122
Tohle není žádná zkouška .....	122
Sběr dat .....	123
Důkazy: výsledek je důležitější než činnost .....	127
Celková pohoda nebo celková nepohoda .....	128
V čem je rozdíl? .....	131
Tohle je hloupé .....	132
<b>8. JAK (A PROČ) ZŮSTAT NAŽIVU</b> .....	133
Zármutek a sebevraždnost: co je třeba vědět .....	133
Jak přežít bolest: dívejte se na to, co se rozbilo .....	136
Péče o bolest: co to obnáší? .....	138
Je toho už moc! .....	141
Nezaměřujte se na své tělo. Nesnažte se hledat své „šťastné místo“ ....	143
Laskavost k sobě samým .....	145
Můžete na sebe být hodní .....	146
Manifest péče o sebe .....	147
<b>9. CO SE STALO S MOU MYSLÍ?</b> .....	149
Zármutek a biologie .....	149
Jak být „někde mezi“ .....	150
Vyčerpání a nespavost .....	150
Sny a zlé sny .....	152
Fyzické výzvy: zármutek a tělo .....	153
Změny hmotnosti .....	154
Péče o sebe .....	155
Zármutek a váš mozek: Proč už nejste člověkem, jakým jste bývali ....	156
Nejdřív to hlavní: nejste blázen .....	157
Ztráta paměti .....	157
Duševní vyčerpání .....	158
Ztráta času .....	159
Čtení a nečtení .....	160



O zmatení .....	161
Vytváření nových kognitivních drah .....	162
<b>10. ZÁRMUTEK A ÚZKOST .....</b>	<b>165</b>
Mozky dělají svou práci... až moc dobře .....	168
Vizualizace nebezpečí vám má navodit pocit bezpečí .....	169
Krátkodobé přístupy k úzkosti .....	170
Dlouhodobější reakce pro překonání úzkosti .....	173
Lepší reakce na úzkost: co přesně potřebujete? .....	178
<b>11. CO MÁ S TÍM VŠÍM SPOLEČNÉHO UMĚNÍ? .....</b>	<b>181</b>
Proč se tím tedy zabývat? .....	183
O psaní .....	185
Jak psát pravdu (samostatně, společně) .....	186
Víc než slova: komiksy .....	190
Koláž .....	190
Poezie náhody .....	192
Fotografování, sochařství, drhání a vaření .....	194
Nedokončené práce .....	194
<b>12. NAJDĚTE SVŮJ VLASTNÍ OBRAZ „ZOTAVENÍ“ .....</b>	<b>197</b>
Ze smrti se nelze zotavit .....	198
Nic takového jako „jít dál“ neexistuje .....	199
Hele, já se nechci „zlepšit“ .....	202
Jakou „naději“ máte v zármutku? .....	204
Jaká je vaše představa zotavení? .....	205
O suverenitě .....	206
Stvořené k vašemu vlastnímu obrazu .....	207

### **ČÁST III**

#### **KDYŽ PŘÁTELÉ A RODINA NEVĚDÍ, CO MAJÍ DĚLAT**

<b>13. MĚLI BYSTE JE POUČOVAT, NEBO IGNOROVAT? .....</b>	<b>213</b>
Ale já se přece jen snažím pomoci! .....	215
Prostě buďte zdvořilí .....	216
Jak se rozhodovat, kdo si zaslouží péči a úsilí .....	218



Dohady. Lidé jich mají vždy dostatek .....	218
Sdílet či nesdílet: Jak budete lidem vyprávět svůj příběh? .....	220
Zármutek vám přeskládá adresář .....	223
Odstupte od šílenství: jak se o zármutku přestat dohadovat .....	225
<b>14. KONSOLIDACE ČLENŮ VAŠEHO PODPŮRNÉHO TÝMU .....</b>	<b>229</b>
Posun od zármutku jako problému, který je třeba vyřešit, ke zkušenosti, která potřebuje podporu .....	230
Nové modely a dobré příklady .....	232
Jak se naučit být svědky bolesti .....	233
Je v pořádku cítit se zvláště .....	234
Jak se stát lidmi, kteří to „chápou“? .....	236
Dost teorie: co tedy dělat konkrétně? .....	237
Jak to, že to nepomáhá? Dělam přece všechno správně .....	241
Neberte si to osobně (nezahlcujte svou láskou a pozorností!) .....	242

## ČÁST IV

### CESTA VPŘED

<b>15. KMEN POZŮSTALÝCH .....</b>	<b>247</b>
Sami, společně .....	249
Spřízněnost a uznání .....	252
Kmen pozůstalých .....	253
Potřebujeme se navzájem .....	255
Kultura laskavosti .....	257
<b>16. JEDINÉ, CO PŘETRVÁ, JE LÁSKA .....</b>	<b>261</b>
Je v pořádku, že nejste v pořádku – nejste předurčení k tomu být v pořádku .....	262
Střední cesta zármutku .....	264
Společná cesta vpřed .....	265
<b>DODATEK .....</b>	<b>269</b>
<b>POZNÁMKY .....</b>	<b>274</b>
<b>ZDROJE .....</b>	<b>276</b>